

合格证
Certificate of Quality

检验员：

海尔集团
青岛胶南海尔微波制品有限公司
地址：山东省青岛市胶南市前湾港路
集团服务电话：4006 999 999

版　次：2006年第1版
专用号：0050502354
VC532007

美天使

海尔家用微波炉　使用说明书



MZ-2070MGZ (vc)

- 使用前请仔细阅说明书
- 请妥善保存，以备参阅
- 本产品只适合在中国大陆销售和使用

目录

使用之前

使用方法

保养・维修

注：
- 本说明书已经过严格核对以求准确，但仍可能存在编制、排版或其他疏漏，致使说明书的内容可能会与实际情况有轻微差别。如给您的使用带来不便，请及时与我们取得联系。
- 微波炉外观、颜色和图案见实物。
- 本产品只适合在中国大陆使用，如要到其他国家或地区使用，请与本公司联系定制。
- 本说明书中型号后面出现的所有的“（VC）”、“（N）”均为企业厂内标识，并非产品型号的一部分。
- 请使用微波炉前，先从汽蒸锅内取出隔离柱安装在微波炉后面插孔处，详见第五页。

使用之前

该系列微波炉执行国家标准：

GB 4706.21-2002 《家用和类似用途电器的安全 微波炉的特殊要求》
GB/T 18800-2002 《家用微波炉 性能测试方法》
GB 4706.22-2002 《家用和类似用途电器的安全 驻立式电灶、灶台、烤炉及类似用途器具的特殊要求》

尊敬的海尔用户：

感谢您选择、使用海尔产品！

海尔产品质量优、性能佳。为了方便您使用，请仔细阅读说明书，并按照说明书的步骤操作。

海尔的“国际星级服务”将自始至终伴随着您，使用时无论有什么问题，都可以按保修证中的电话、地址与我们联系，我们时刻恭候着为您服务。

再次感谢您选择、使用海尔产品！由于产品的不断改进，您所买的海尔微波炉外观可能与说明书中图示不完全一致，谨此致歉。

重要的安全说明：请仔细阅读并妥善保管此说明书，以备将来参考。

产品特点

1、立体微波
采用先进的微波散射技术，通过发射式微波天线，使得微波炉腔体内微波分布更均匀，形成真正的立体微波。

2、更大的腔体利用率
取消传统微波炉的转盘系统，相对于同等容积的转盘系统微波炉，本产品的有效炉腔容积提高约25％。

3、微波+光波烧烤功能
采用多级微波、光波烧烤两种功能，可以达到烹调食品的完美组合。

4、使用安全
门体采用独特的抗流结构，整体冲压成形，更有效地防止微波泄漏。采用两级联锁开关及开门监控系统，确保微波系统开门断电，使用更安全。

5、特有汽蒸功能
采用微波屏蔽技术和底转波技术实现汽蒸烹调，极大地丰富了微波炉的功能。

技术参数

型号	电源电压 (V/Hz)	输入功率 (W)	输出功率 (W)	烧烤功率 (W)	振荡频率 (MHz)	炉腔容积约(L)	外形尺寸 (mm) (高 X宽 X深)	有效炉腔尺寸 (mm) (高 X宽 X深)
MZ-2070MGZ	~220/50	1200	700	950	2450	20	302X486X398	198X301X335

所列尺寸为约数，由于我们在不断地改进我们的产品，因此如果技术参数有任何变动，恕不另行通知。

售后服务

海尔家用微波炉维修记录使用说明

本保修证有三联用户留存和结算凭证，作为享受海尔星级服务的记录，使用中应注意以下几点：

1、服务满意后，让维修人员将用户留存和结算凭证填写清楚，用户盖章或签字认可后，将结算联剪下交维修人员带回，每次使用一联。

2、服务不满意，用户有权拒绝签字。

3、妥善保存，不要涂改。

用户姓名（单位）：
联系电话：
产品型号：
产品编号：
购机日期：
购机单位：

故障现象：	1 结	型号：	维修日期：	1 结
处理结果：	算	出厂编号：	用户盖章（签字）：	算
维修日期：	凭	购买日期：	维修人员签字：	凭
服务单位：	证			证
维修人员签字：	联	（维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）		联

故障现象：	2 结	型号：	维修日期：	2 结
处理结果：	算	出厂编号：	用户盖章（签字）：	算
维修日期：	凭	购买日期：	维修人员签字：	凭
服务单位：	证			证
维修人员签字：	联	（维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）		联

故障现象：	3 结	型号：	维修日期：	3 结
处理结果：	算	出厂编号：	用户盖章（签字）：	算
维修日期：	凭	购买日期：	维修人员签字：	凭
服务单位：	证			证
维修人员签字：	联	（维修完毕，请剪下此联贴在维修单上，以便结算）		联

售后服务

<u>为了您和家人的安全，如果您家中用电有不符合上述要求的地方，请您尽快改进。</u>

一　海尔俱乐部简介

海尔俱乐部（非经营性）是海尔集团为满足消费者个性化需求，建立的一个与海尔用户共同追求国际化生活品质、分享新资源、新科技的亲情化组织。

二　海尔俱乐部成员分类

海尔俱乐部成员共分为三类：准会员，会员和金卡会员，入会的标准分为：

■ 准会员资格：

已购买或现购买海尔产品的消费者，凭购机发票，均有资格成为海尔俱乐部的准会员。

■ 会员资格：

1、一次性购买海尔产品达到1万元以上；
2、累计购买海尔产品达到1.5万元以上；
3、新婚家庭凭结婚登记证（二年内有效），一次性购买海尔产品8000元以上者。

■ 金卡会员资格：

1、海尔集团在全国俱乐部会员中定期抽奖；
2、支持海尔俱乐部的社会各界朋友。

三　会员办理需要哪些资料

当您购买海尔产品价值总量（按实际购机发票计算）达到会员资格要求时，需要准备以下资料：
1、身份证或户口簿；
2、购机发票。
（注：以上资料必须是原件和复印件各一份）

四　怎样申请成为会员

1、当您准备好会员办理所需的资料时，可到海尔指定地点办理入会手续；
2、为确保您的权益，请您在现场详细填写《海尔俱乐部会员登记表》，并交海尔相关人员核实确认后，方可成为海尔俱乐部会员。

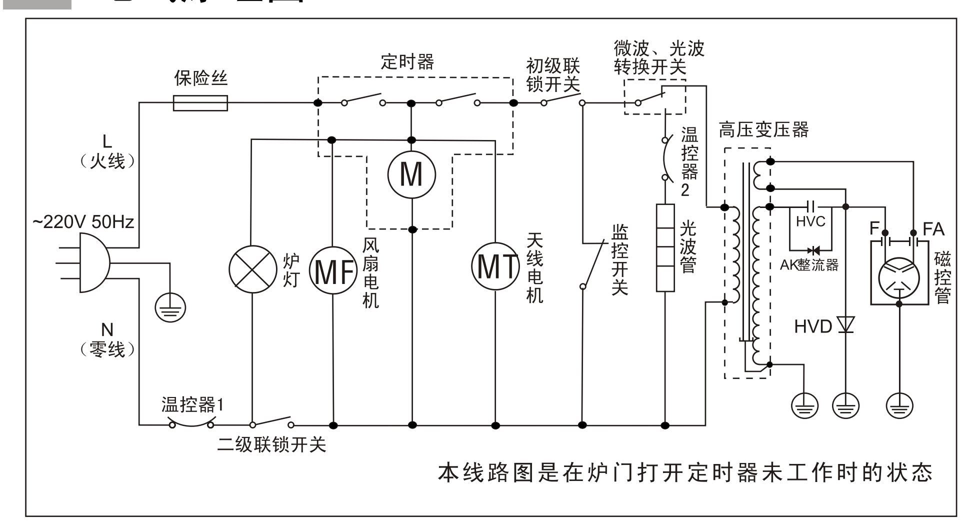
五　您享有的权益

当您成为会员时，您会享受到以下一些主要权益：
1、获赠会员卡，凭此卡及购物发票，在购机商场获赠精美礼品一份；
2、成为俱乐部会员后，即可享受俱乐部异业结盟的服务；
3、成为俱乐部会员后，即可享受海尔家电保修期（保修期自购买之日算起）按国家三包规定延长一倍；若海尔的承诺高于国家三包规定的两倍，则以海尔的承诺为准；
4、您享受海尔俱乐部定期组织的亲情化服务和回报。

请将购机发票贴于此处，以免丢失或一时找不到，增添您在洽谈维修中的麻烦。

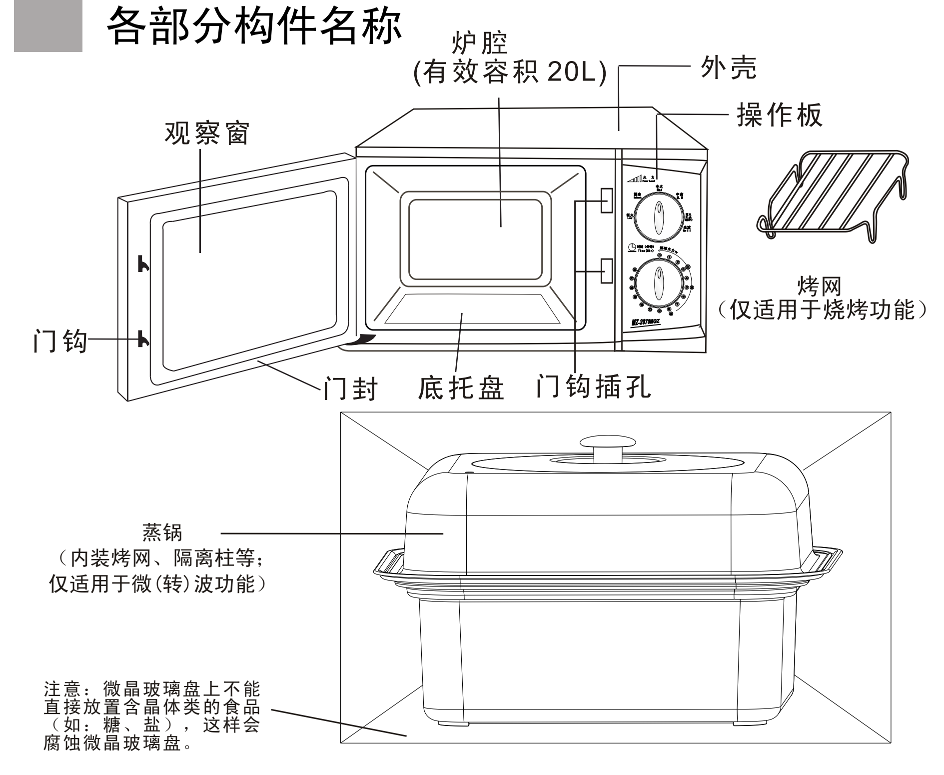
贴 发 票 处

电气原理图



本线路图是在炉门打开定时器未工作时的状态

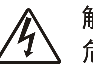
各部分构件名称



建议：如果烹调食品的数量较少，请尽量放置在托盘中央，可以获得最佳烹调效果。

安全注意事项

■请仔细阅读安全注意事项，这样您可以安全方便地使用海尔微波炉！

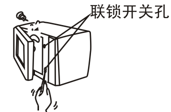
 危险	 警告	 注意	 触电危险	 禁止拆卸

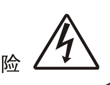
除专业维修人员外，任何人不得拆卸微波炉，否则，可能有触电危险。



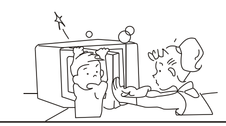

危险

不能使用金属棒探入炉腔前部的联锁开关孔，此举可能导致危险。




危险


禁止对炉门的反方向用力过大，可能会造成炉门变形，导致微波泄漏。



警告

禁止使用密闭容器，对带皮食物要进行刺孔处理，但在使用随机附带的特许容器（如蒸煮锅）时可以。



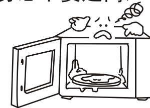
警告

禁止对带壳鸡蛋进行烹饪，防止崩溅，但在使用随机附带的特许容器(如蒸煮锅)时可以。



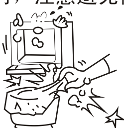
警告

注意清理炉腔内残留油脂，不推荐使用塑料等可燃器皿，否则加热时可能会冒烟或者着火，务必不要远离，时时观察。



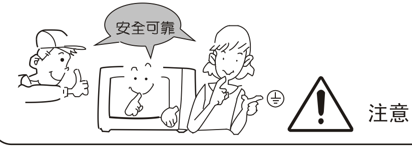
注意

食品烹调完毕后，在打开容器盖子或撕开保鲜膜时，注意避免被高温蒸气烫伤。



注意

微波炉安装使用时必须可靠接地。



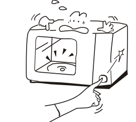
注意

烧烤烹调时，注意不要触摸门屏及外壳上部，避免烫手。



警告

不得空腔使用，这样会损伤微波炉。



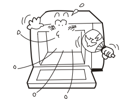
警告

微波加热时，不得使用金属器皿进行烹调，否则会发生打火现象，但在微波加热时可以使用随机附带的特许容器（如蒸煮锅）。



警告

炉腔处于高温状态时（如烧烤烹调结束后）不能立即使用微波烹调，直至炉腔充分冷却后，方可使用。



警告

售后服务

在维修微波炉时维修人员应注意：

易被拆掉并可能触及到250V电压以上的部件
1. 磁控管
2. 高压变压器
3. 高压电容器
4. 高压二极管
5. AK整流器

可导致过度微波泄漏的元件及原因
1. 磁控管：在波导上安装不当
2. 门钩及门体、上下铰链：安装不当
3. 门体、外壳：发生损坏

微波辐射

不要将身体任何部位暴露在由微波发生器或其他传导微波能部件所发出的辐射中！

保修证

微波炉

尊敬的各位用户：当您需要正常咨询维修时，请与您所在的地区的海尔微波炉售后服务中心联系，海尔微波炉售后服务中心会安排就近的海尔特约维修部为您服务，如您对售后服务中心或特约维修部的服务不满意，请与我公司总部联系，通讯地址及电话如下：

青岛市李沧区308国道609号海尔顾客服务部
邮编：266101
微波炉维修统一客服号码：**4006 999 999**

尊敬的各位用户：

感谢您使用海尔微波炉，我公司将按照《中华人民共和国消费者权益保护法》的有关规定及我公司对用户的真诚承诺，凭此保修证及发票，为您提供以下服务：

1、产品自售出之日起（以发票为准）整机保修一年。
2、本机在规定保修期内，凡属于制造问题发生的故障，均免费维修。
3、下列情况不属于免费维修范围，但实行收费修理：
① 不能出示保修证及购机发票。
② 意外因素或用户使用不当（搬运、磕碰、输入不合适电压等）造成的损害或正常日久损耗。
③ 未经我公司许可，自行或非我公司特约维修点维修造成的损坏。
④ 保修证上填写产品或发票号与被维修产品不符合或涂改过。
4、保修期内，维修人员因维修发生的费用均由我公司支付，保修期外费用由用户支付。
5、**用户须知：**

我公司上门维修人员对保修期外服务进行收费时必须出示我公司统一印制的收费标准，否则您可拒绝交费。

安全用电提示

本产品属于I类电器，请使用时注意用电安全！

1、必须使用可靠接地的电源，电源的地线要埋入大地，不能和自来水管等公用设施连接；分清电源的地线和零线，不能将这两种导线连接在一起。
2、必须使用单独专用插座，插座应为国家强制性产品认证的合格产品。强制性产品认证标记为：(CCC S)

疑难解答

问题解答

为什么炉灯不亮？	1、灯泡坏了； 2、未定时。
为什么微波炉不工作？	1、没插电源； 2、微波炉用的插座坏了； 3、炉门关闭不严，导致开关不闭合。
为什么启动时有“嘭”的声音？	此属正常现象，是变压器高电压高频率情况下工作的启动声音。
为什么工作时噪音大？	将变压器、磁控管及高速散热风扇的工作声音和较小的共振声音误认为噪音。
为什么不加热或加热慢？	1、没通电源； 2、在进行功能选择时，没选加热功能。
为什么蒸汽会从排风口冒出？ 为什么有水从炉门下溢出？	蒸汽冒出是烹调过程中的正常现象，有时因蒸气过浓，聚集在炉内，凝结成水并溢出，这是正常的。
微波能量能从炉门屏观察窗向外泄漏吗？	不能，金属屏障将微波能量反射回炉内。观察窗只允许光线通过，微波无法通过。
如果在没有放入食物的情况下启动微波炉会损伤微波炉吗？	是的，绝不要这样做。
为什么烹调结束后需搁置？	搁置几分钟很重要。微波烹调使食物集聚热量，在从炉中取出食物之后，食物内部要继续加热2-3分钟，搁置可使食物关节部分、大块蔬菜或糕点在炉外进行彻底烹调。
为什么我的微波炉烹调食物不像说明书说的那样快？	检查使用说明，看看是否完全遵守指令，查明设定不同时间的原因。烹调时间的设定只作参考，为防止过度烹调，要掌握微波烹调技巧。食物的体积、重量、形状对烹调时间都有影响。电压低于210V，加热慢；炉门关闭不到位或电压低于190V，不加热。以指令作为参考，灵活掌握。
为什么有时烹调时会发生闪电和清脆的响声？	原因有以下几点： 1. 使用了含金属成分的餐具（包括金、银）； 2. 将叉子或其他金属用具遗忘在炉内； 3. 使用过多的金属箔； 4. 使用金属丝捆绑食物。
为什么微波炉工作时会发出“嗡嗡”的声音？	微波炉工作时高压变压器以及风扇正常工作时发出的声音，属于正常现象，请放心使用。
为什么不用担心微波泄漏？	微波泄漏量国家标准为5mW/cm^2，海尔现场生产控制远低于国家标准。
炉门有一定晃动会引起微波泄漏吗？	不会。
微波炉工作时有风、灯光或气味出来会引起微波泄漏吗？	不会，这属于正常现象。

安全注意事项

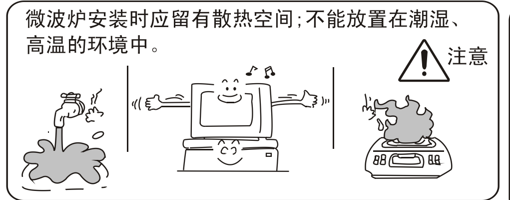
警告

——警告：如果微波炉门或门封已损坏，则不得再使用，直到经有资格的维修人员修好为止。
——警告：除有资格的维修人员外，其他人来执行检修操作都是危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的防护盖等操作。
——警告：不要直接加热装在密封容器内的液体或其他食物，因为这样有可能发生爆炸。
——警告：只有在已经提供充分的指导以致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。
——在微波炉内仅能使用适合的器皿。
——当加热用塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉，因为有着火的可能。
——如发现有烟雾，应立即拔掉器具电源插头，并保持炉门关闭，以抑制火焰蔓延。
——微波加热饮料会导致延迟喷溅沸腾，因此取出时必须小心谨慎。
——奶瓶和婴儿食品罐应经过搅拌或摇动，喂食前应检查瓶内食物的温度，避免烫伤。
——微波炉不能用来加热带壳的鲜蛋和已煮熟的蛋，因为在用微波加热时甚至在加热之后它们可能会发生爆炸。但在使用随机附带的特许容器（如蒸煮锅）时可以。
——微波炉内无食物时，请不要使用微波炉，以免空载运行损坏机器。
——在微波炉附近不要放置易燃、可燃物品，微波炉在工作期间，务请随时监控微波炉烹调情况，并正确设定烹调时间，因为超时烹调可能引起火灾。
——含水量较少的轻负载食品在烹调过程中，由于不同物质对微波的吸收能力不同，可能存在冷热不均，属正常现象。
——在使用烧烤或微波长时间加热后，不能立即进行解冻，需等底托盘冷却后再进行解冻。
——不可使用尖锐利器（如清洁球、铲勺等）清洁底托盘。
——不要戳穿炉门网孔，否则会造成微波泄漏。

本品不得用于工业及商用目的

放置环境

微波炉安装时应留有散热空间;不能放置在潮湿、高温的环境中。



注意

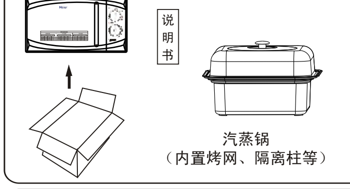
不要接近电视机、收音机等，否则会干扰图像和产生噪音。用收音机测试微波泄漏是错误的，必须用专门仪器来测定。

4米以上

注意

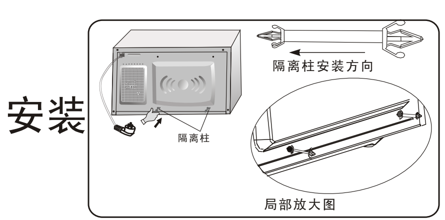
拆箱 • 安装

拆箱

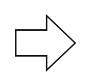


汽蒸锅
（内置烤网、隔离柱等）

安装



安装

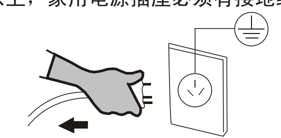


将微波炉平放于您选好的位置，保持良好的通风空间。

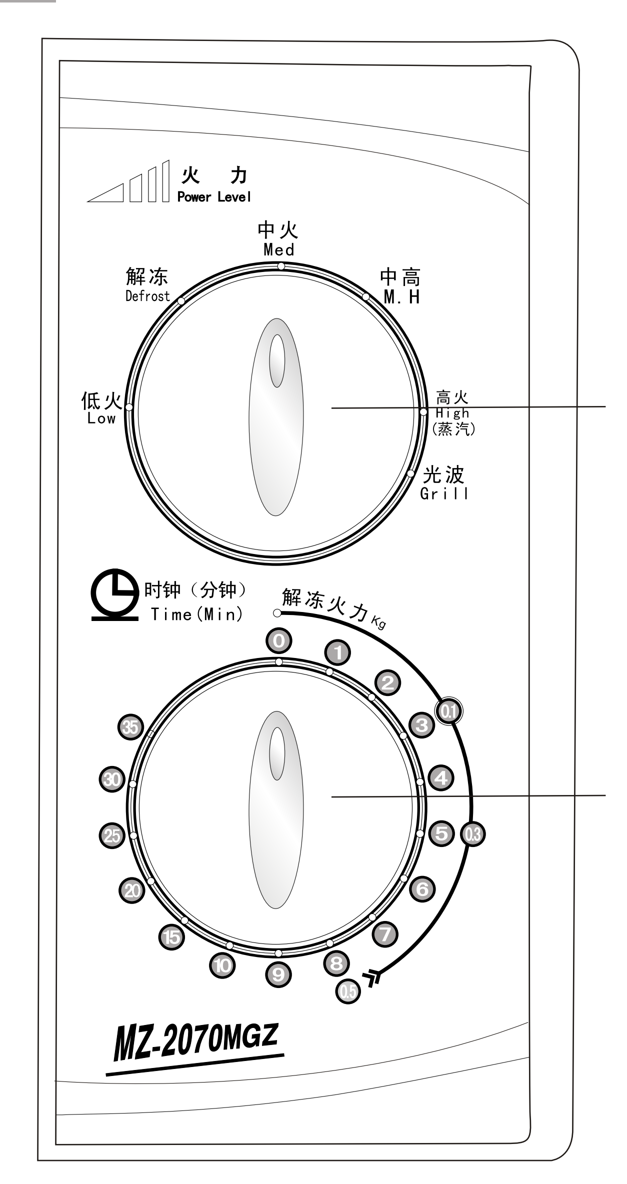


微波炉上面、后面、左面、右面与隔板或墙壁之间的间隔均为30cm以上

选用独立的专用插座，电流至少10A以上，家用电源插座必须有接地线。



操作板功能介绍



火力旋钮
用于调节微波烹调火力
及选定光波烧烤功能

时钟（分钟）旋钮
用于设置及增、减烹调时间，
最大烹调时间为35分

微波火力说明（平均输出功率）

低火：微波输出功率120W　中高：微波输出功率540W

解冻：微波输出功率230W　高火：微波输出功率700W

中火：微波输出功率380W

光波火力说明（平均输出功率）

950W烧烤

转波炉烹调指南与技巧

器的角度，以防止有的不熟而有的烧糊；

- 不同种类的食品应分别加热。如果同时加热不同种类的食物，易出现加热不均匀，加热2份以上的食物时，应使食物的份量基本相同；
- 在食品翻热或烹调过程中，请尽量覆上保鲜膜（面食类必须覆上保鲜膜），这样可以保存食物水分，烹调效果更好；
- 在煲汤或煮米饭时，请给容器加盖（带小孔），同时，容器必须保留一半以上的空间，以防汤汁翻滚溢出；
- 食品烹调完毕，最好在炉腔内放置2分钟左右，这样利用热传导法，食物还可以继续烹调；
- 爆米花必须是市售纸袋包装的微波爆米花。请按照食品制造商的说明指示及用法。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开，否则有可能烧糊。

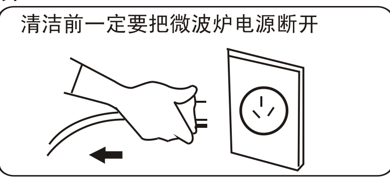
C.烧烤

- 在烧烤较薄的肉类、海鲜或面饼时，隔时进行观察，在烧烤进行一半时，打开炉门小心翻转食物，并将烤网架连同食物一起前后方向旋转180°，然后继续烧烤烹调；
- 在烧烤过程中，建议您随时观察炉内状况，以免烧焦；
- 在制作点心时，尽量使食物的形状、大小、厚度一致。

保养・维修

保养：　经常性的清洁保养，是微波炉正常工作的保证。

清洁前一定要把微波炉电源断开



不要使用清洁剂及含有金属材质的清洁物品清洁炉腔及炉门

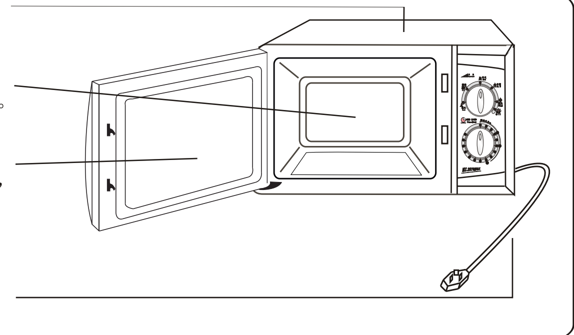


外壳层，使用软布蘸肥皂水清洁，并用柔软的干布擦净。

用湿布清除炉门、门封和炉腔内的食品屑，用湿布蘸肥皂水清除油垢。

保持炉门内部的清洁，避免留有食物残渣，引起炉腔打火或产生异味，同时防止炉腔内生成锈斑。

如果电源软线损坏，为避免危险，必须由制造厂或其维修部或类似的专职人员来更换。



注：微波炉长期不用时，应拔掉电源插头并将炉体各部位可能残留的水渍、油垢擦干净，放在干燥通风的环境中，避免生锈。



警告　如果微波炉工作异常或损坏，在专业维修人员维修完毕之前，请不要继续使用。

微波炉的烹调技巧

微波炉的烹调技巧

食品温度	食品的温度越低，烹调的时间越长，冷冻食品要比常温食品加热时间长。
食品湿度	因为微波易被潮湿食品吸收，所以食品湿度越大，加热时间越短。
食品形状	因为微波只能穿透食品表面以下2-4cm，所以食品的厚薄会影响到加热时间。
食品密度	紧密的食品与疏松的食品加热时间不同，前者所需时间要长一些。
食品数量	微波能量是一定的，不因食品的多少而改变，所以食品数量越大，所需加热时间越长。
骨头和脂肪	骨头传热较快，肥肉吸收微波能量较多，所以烹调带骨和带脂肪的肉类注意局部过热。
加盖	将食品放入带盖容器烹调，可以减少热量和蒸气的散发，缩短烹调时间。
放置	食品烹调时应均呈环状摆放，尽量避免叠放，这样有利于提高均匀性。
搅拌	当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，加热前以及加热过程中略加搅拌，可有效防止液体沸溅。
加封	用保鲜膜包盖食品，可以防止汤汁飞溅弄脏炉腔，而且可以保持水分和营养。
搁置	食品从微波炉取出后，食品内部仍在加热，可以搁置一段时间，火候因素应予考虑。

转波炉烹调指南与技巧

根据微波自身特性，使用微波炉对食品的解冻、加热、烧烤、烹调与所喜欢的煮熟程度，食品的初温、几何形状、数量、密度、介质参数、含水量，器皿的形状、大小，器皿（食物）的摆放位置以及食物在容器内的排列、遮盖、翻搅等诸多因素有很大的关系。有些消费者认为将任何食品随意放在微波炉内就可实现理想烹调，这是很难做到的。因为即使微波在炉腔内分布很均匀，以上列举的各因素都可以改变炉腔内的微波场分布，从而影响加热均匀程度。为了让您尽可能实现理想烹调，我们提供以下参考建议：

A.解冻

- 将冷冻食品放在蒸布上解冻效果更好；
- 建议去除包装食品的纸或塑料，否则可能将会产生蒸气或水分，引起过分解冻；
- 对于量较多的食品，请设置分段解冻时间，解冻过程中需对食品进行检查并翻转，防止过分解冻；解冻终了，最好将食物放置在微波炉内2-5分钟；
- 如果食物厚度不均匀，细小的部分和薄的部分易熟，解冻时请将食物的厚度控制在3cm以下；鱼等食物的尾部用铝箔包住。

B. 加热饮料或烹调

- 加热液态食品（如罐装牛奶、椰汁等饮料）时，请先去除原包装，再倒入瓷质或玻璃杯中。因为原包装可能是 易拉罐或铝箔纸包装，这样不能对食品进行加热；
- 根据液态物质的物理特性，在加热液态食品时，若容 器较高且食品较多，在加热后请注意摇匀；
- 根据微波特性（一般可以穿透2-4cm的食物），放置在盛物盘内的食品尽量不要超过4cm的厚度；同时最好在食品（如白菜、肉、鱼等）的中间沿盘子的形状拨开（若鱼身太厚，请切成薄片烹调），避免中间的厚度太大；
- 烹调食物（如面饼、蛋糕、花生米等）时最好以宁可 烹调不足也不烹调过火为原则。因为烹调过火将无法 补救，烹调不足则可以增加时间继续烹调。同时请根据需要将食品进行翻转、搅动或旋转盛物容

使用方法

使用“火力”、“时钟（分钟）”旋钮设定烹调火力及时间。

烹调指南

- ◆ 将待烹调的食物放入合适的容器（包括微波炉可用容器和随机附带的特许容器如蒸煮锅）中，将容器置于炉腔底部靠近中心位置后关闭炉门。
- ◆ 旋转“火力”旋钮，根据烹调程度选择适当的烹调火力。
- ◆ 旋转“时钟（分钟）”旋钮，设定烹调时间。

注意：时间一旦设定，微波炉立即开始工作，若设定的时间短于2分钟，则先将“时钟（分钟）”旋钮转至超过2分钟，然后扭回到期望设定的时间。

- ◆ 如果在烹调过程中打开炉门，微波炉将停止工作，炉灯亮，关闭炉门，烹调将继续进行。当烹调时间结束时，可听到提示铃声，微波炉停止工作，烹调结束。
- ◆ 如果进行烧烤烹调，到设定时间的一半时，应打开炉门将食物翻面。
- ◆ 使用烧烤时，将食品放入耐热器皿，并置于炉腔底托盘中央进行烧烤，若采用随机烤网进行烧烤，建议在烤网下部放置一个烧烤可用托盘，以收集油滴。为增加烹调效果，请在烧烤时注意翻转食物，并尽量放置于光波管下方。
- ◆ 解冻食物时，将“火力”旋钮转至“解冻”档，然后旋转“时钟（分钟）”旋钮,设定合适的解冻时间。
- ◆ 微波炉门下侧印有烹调指南，在烹调时可供您参考。

“美味快餐” 使用说明

菜谱	食物重量（kg）	使用说明
牛奶豆浆	0.25	本菜谱用来加热冷藏牛奶或豆浆。请先将牛奶、豆浆的原包装去掉，再倒入微波可用瓷质或玻璃杯中，禁止使用塑料袋或铝箔纸包装。将容器放入微波炉中，选择“高火”进行加热，时间约为1分 到1分30秒；加热结束后请倒入另外的器皿中轻微搅匀后再饮用。
方便面	0.1	将一包(约0.1千克)方便面 和400毫升室温水放入微波炉可用容器中，将容器放入微波炉中，关上炉门，将旋钮旋至“高火”，时间旋钮选择5分钟，如果增加食物重量，那么水的量和时间选择都要作相应变化。
热翻面包	0.1 0.3	将面包放入微波炉可用盘子上，然后覆上保鲜膜，以免水分散发；选择“中高”，时间建议如下： 重量(kg) / 时间 0.1 / 约30秒到1分钟 0.3 / 约1分30秒到2分钟

“中华美食” 使用说明

菜单	水煮牛肉
主料	牛肉200克
烹调方法	①在容器中加入适量色拉油，放入微波炉中，选择高火烹调5分钟，再将葱切成小段，蒜切成小瓣，姜切片放入容器中。 ②将牛肉洗净，切成片，加入盐、蛋白、淀粉，抓匀后放入容器中腌制备用。 ③5分钟后，再加入辣椒油、盐、味精、料酒、酱油、胡椒粉和适量的水，选择高火，将时间调至大约12分钟左右进行烹调。 ④ 烹调至6分钟左右，打开炉门，将腌制好的牛肉放入炉中，关上炉门继续烹调，烹调结束后取出。

使用方法

“中华美食”使用说明

菜单	红烧鸡翅
主料	鸡翅500克
烹调方法	①将鸡翅洗净，加入盐、料酒、腌制。将竹笋、蘑菇切成小块。 ②将腌制好的鸡翅、竹笋、蘑菇放入容器中,加入酱油、糖、盐、料酒和适量水。 ③将火力旋扭转至“高火”，将时间旋钮转到约21分钟即进行烹调。
菜单	西湖醋鱼
主料	鲜鱼400克
烹调方法	①将一条鱼（400克左右）从背面劈成两片，皮面改成一字刀花。把盐、料酒抹到鱼身内外。然后将鱼皮面向上放入容器中，加膜，将火力旋钮旋至“高火”，时间调到大约13 分钟左右进行烹调。 ②烹调时间大约一半时，将鱼取出，再用另一容器加入开水约150毫升、醋3大勺、白糖3大勺、盐少许、酱油1勺，搅拌均匀放入微波炉中继续烹调。烹调结束后，取出浇 于先前做好的鱼上即可。
菜单	豆豉排骨
主料	排骨500g；豆豉适量
烹调方法	①将排骨洗净，切块，加入适量嫩肉粉。用适量蚝油、老抽、味精、精盐、料酒、白糖拌匀，制成腌料，将排骨放入其中拌匀，腌制1小时。 ②将蒜切成末，豆豉切碎，放入玻璃盘中，再加入适量色拉油，将玻璃盘放入微波炉中，高火3分钟爆香。 ③将腌好的排骨和腌料，倒入玻璃盘中，放入微波炉，将火力旋钮旋至“高火”,时间旋扭转到约18分钟进行烹调。

“汽蒸美食”使用说明

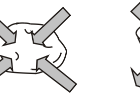
菜谱	食物重量（kg）	烹调时间	使用说明
蒸馒头	0.5	30分钟	蒸锅中加入约300ml开水，在蒸架上抹一层油，防止从蒸架上取下馒头时将馒头粘破。将做好的约0.5kg生馒头依次均匀摆放在蒸架上，盖上蒸煮盖，入炉。选择“高火”和烹调时间30分钟进行烹调。烹调结束后搁置1～2分钟，即可食用。
蒸饺子	30个（约0.5kg）	25分钟	蒸锅中加入约250ml室温水，在蒸架上抹一层油，防止从蒸架上取下饺子时将饺子粘破。将准备好的室温下的生水饺约30个依次均匀摆放在蒸架上，注意不要太挤，然后盖上蒸煮盖，入炉。选择“高火”和烹调时间25分钟进行烹调。烹调结束后可搁置3分钟左右，取出即可食用。 注：1.食物重量是指生水饺的重量。 2.对于市场购买的冷藏水饺，蒸制时间需延长3～5分钟。
清蒸虾	0.25	12分钟	蒸锅中加入约150ml室温水，将鲜虾约250克洗净、沥干备用。在蒸架上铺湿垫布，将约4g姜末、20g葱末以及香菜等其它佐料均匀撒在垫布上，然后将虾均匀摆放在佐料上，盖上蒸煮盖，入炉。选择“高火”和烹调时间12分钟进行烹调。烹调结束后，出锅摆盘即可食用。
蒸螃蟹	0.5	28分钟	用葱末、姜末、醋、糖调和作蘸料备用，在蒸锅中加入约300ml热水，在蒸架上铺上湿垫布。将鲜蟹约500克洗净、沥干，用细绳将蟹钳、蟹脚扎牢后放在湿垫布上，盖上蒸煮盖，入炉。选择“高火”和烹调时间28分钟进行烹调。烹调结束后取出，解去细绳，摆盘，配合调制好的蘸料即可食用。 注：食物重量是指鲜蟹的重量。

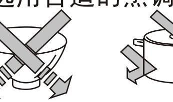
烹调器皿的选用

微波烹调器皿的选用

使用微波炉请选用合适的烹调器皿

食物吸收


玻璃透射


金属反射

微波特性

容器的种类	微波烹调	烧烤烹调
耐热性玻璃容器	√ 可用	√ 可用 √
非耐热性玻璃容器	✕ 不可用	✕ 不可用
耐热性塑料容器	√ 可用 ·请使用有[可微波炉用]标识的容器。	✕ 不可用
非耐热性塑料容器	✕ 不可用 ·受微波影响变质的容器不能使用。 ·只有在解冻生鲜食品时，泡沫制托盘才可以使用。	✕ 不可用
陶、瓷容器	√ 可用 ·有彩图、金银装饰的容器不能使用。	√ 可用 ·内侧有彩图的容器会引起颜色剥落，避免使用。
漆器	✕ 不可用 ·有可能发生漆脱落、断裂现象。	✕ 不可用
铝等金属制成的容器	✕ 不可用 ·金属网等也会引起火花，不能使用。 ·微波炉专用的着色用盘（金属制品）也不能使用。 ·微波炉专用的蒸煮器皿可以使用。	√ 可用 ·把手是树脂材料的话，也不能使用。
木·竹·纸制品	✕ 不可用 ·容易燃烧。	✕ 不可用 ·经过耐热加工处理的纸制品能使用。
保鲜膜、耐热PE袋	√ 可用 ·多油料理（如烹调肉类及油炸食品）会产生高温，不能使用。	✕ 不可用 ·经受高温会熔化。
铝箔	✕ 不可用 ·解冻食品时可适当使用。	√ 可用 ·铝箔把食物包好进行烘烤。